

Приложение к образовательной программе основного общего образования

Утверждено приказом по школе
от 28.08.2020 г. № _____

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
« Андриановская основная общеобразовательная школа»**

Рабочая программа кружка

**«Спортивные игры»
для 7 – 8 класса**

Составил: учитель физической культуры
Пешков Алексей Львович

Срок реализации программы один год

2020 г.

Программа кружка «Спортивные игры» разработана на основе комплексной программы физического воспитания авторов - В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - Лях В.И и Зданевич А.А. М.:Просвещение, 2007 г. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности школьников. Программа кружка «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность. Физкультурно – спортивная работа является ведущим направлением деятельности, так как двигательная активность - биологическая потребность развивающегося организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, не только их физическое, но и общее развитие.

Цель: овладение учащимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи:

- развитие двигательных способностей и физических качеств.
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха и тренировки, воспитывать нравственные и волевые качества: дисциплинированность, чувство товарищества, ответственность, уважительное отношение к окружающим.

В учебном плане МКОУ «Андриановская ООШ» на проведение занятий кружка «Спортивные игры» для 7, 8 классов выделено 68 часов. Программа рассчитана на 68 занятий в год с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 45 минут,

I. Результаты освоения кружка

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол, мини-футбол и баскетбол.
3. Участие в школе между классами по волейболу, мини-футболу и баскетболу, и формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников г. Тосно.
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

В ходе реализации программы обучающиеся должны знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

II. Содержание занятий кружка

Тема 1. Мини-футбол (24 часа)

Ведение и обводка, остановка мяча, удар по воротом с места, удар поворотом с паса, обучение игры в защите, обучение игры в атаке, Финты. «Зидана», «Матье», «ножницы», отбор мяча; игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, отбивание, вбрасывание, выбивание, ведение и обводка, отбор мяча; игра вратаря – при ловле низких и полуввысоких подачах, отбивание, вбрасывание, выбивание, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

Формы организации: беседа, инструктаж, теоретические, практические, комбинированные занятия, учебные и тренировочные игры, индивидуальные действия с мячом, ОФП.

Виды деятельности: Техника безопасности во время занятий. Правила поведения в кружке и режим работы. Правила пользования спортивным инвентарем. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами игры. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований. Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, умение быстро передвигаться с мячом. Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде. Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития. Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение. Развитие координации движений. совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки .

Тема 2. Баскетбол (26 часов)

Техника овладения мячом:

передачи мяча – двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; двумя руками об пол; в движении приставными шагами; броски мяча в корзину- с места двумя руками от груди; двумя руками сверху; броски от щита; броски одной рукой от плеча; ведение мяча – с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Броски в корзину – одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, с боку крюком, одной рукой снизу, бросок мяча двумя руками от груди; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; двусторонняя игра.

Формы организации: беседа, инструктаж, теоретические, практические, комбинированные занятия. учебные и тренировочные игры, индивидуальные действия с мячом, ОФП.

Виды деятельности: Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами игры. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, умение быстро передвигаться с мячом. Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде. Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития. Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение. Развитие координации движений. совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки .

Тема 3. Волейбол (18 часов)

Техника овладения мячом:

передачи мяча – сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра; - передачи двумя сверху в парах, в тройках; через сетку;

подачи мяча – нижняя прямая в парах; нижняя прямая через сетку с расстояния 6-9м;

подачи мяча через сетку из-за лицевой линии; нижняя боковая подача; прямая верхняя подача ознакомление; приём мяча с подачи.

Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары – прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; приём снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите –индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

Формы организации: беседа, инструктаж, теоретические, практические, комбинированные занятия. учебные и тренировочные игры, групповые и индивидуальные действия с мячом, ОФП.

Виды деятельности: Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами игры. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, умение быстро передвигаться с мячом. Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде. Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития. Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение. Развитие координации движений. совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки.

III. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Мини-футбол	24
2	Баскетбол	26
3	Волейбол	18
Всего		68